



## Retrouver du souffle et du sens

Coaching individuel professionnel

### Vous vous trouvez dans une de ces situations :

- Je ne suis pas motivé dans mon travail
- Je n'arrive plus à gérer mon temps et je suis stressé
- Je cherche un travail et je ne trouve pas
- J'ai besoin d'aide pour gérer un conflit
- Je viens de prendre de nouvelles responsabilités ...

### Vous désirez vous développer personnellement :

- J'aimerais développer mes compétences relationnelles et ma communication
- Je veux développer mes capacités de management et mon leadership
- Je voudrais apprendre à mieux vivre le changement (avec mon équipe)
- Je voudrais travailler à partir de mon entretien annuel ou de mon évaluation 360°
- Je veux développer la confiance en moi...

**Prenez en main votre vie professionnelle en vous faisant accompagner par un coach issu du monde de l'ingénierie et de l'aéronautique.**

**Un Coach n'est ni un gourou, ni un magicien, mais il met à votre service :**

- Son écoute bienveillante,
- Sa capacité à vous questionner judicieusement,
- Ses outils et méthodes en management et ressources humaines,
- Son expérience,

**pour vous aider à :**

- Prendre du recul,
- Développer vos compétences et votre savoir-être,
- Trouver vos propres solutions pour ... retrouver du souffle et du sens dans votre vie professionnelle.



Béatrice Ligonès-Laffort - **Challenge INNOVATION**

7, rue de la serre - 31490 Léguevin  
06.42.25.86.01 - [contact@challengeinnovation.com](mailto:contact@challengeinnovation.com) - [www.challengeinnovation.com](http://www.challengeinnovation.com)

1

**Challenge INNOVATION**

Vos projets en action.....

# OFFRE FORMATION

Premier trimestre 2012

- Anticiper et gérer les conflits dans le cadre de nouvelles politiques
- Communiquer positivement
- Construire un collectif de travail dans un contexte de changement
- Retrouver sa boussole pour mieux gérer son temps
- Fondamentaux du Management de projet
- Devenir manager-coach ... pour développer les talents, la motivation et la performance
- Réussir sa mission de tuteur

Béatrice Ligonès-Laffort - **Challenge INNOVATION**

7, rue de la serre - 31490 Léguevin  
06.42.25.86.01 - [contact@challengeinnovation.com](mailto:contact@challengeinnovation.com) - [www.challengeinnovation.com](http://www.challengeinnovation.com)

2

## Anticiper et gérer les conflits dans le cadre de nouvelles politiques

2 jours (14 heures)

**Challenge INNOVATION**  
Vos projets en action

### OBJECTIFS

- Identifier dans un conflit les causes dues à la relation interpersonnelle et les causes liées à de nouvelles politiques et directives.
- Comprendre le mécanisme du conflit.
- Trouver des options pour gérer les conflits en tenant compte à la fois de la relation interpersonnelle et de la situation de changement institutionnel.

Toulouse au 1<sup>er</sup> trimestre 2012  
2 jours au choix :

- 27 et 28 février
- 8 et 9, 22 et 23, 29 et 30 mars

Tarif : 780 €/2 jours + 40€ de repas

- 1- Identifier en quoi les changements de politiques sont générateurs de conflits**
  - Comprendre les effets de la mise en œuvre de nouvelles politiques et directives sur un groupe de personnes et sur les personnes elles-mêmes : diagramme de la dynamique sur les frontières, configurations de pouvoir, réactions émotionnelles, étapes de régression professionnelle (repli, contestation, désengagement...), ...
  - Analyser sa situation pour anticiper les conflits.

- 2- Prendre du recul sur soi et sur sa relation à l'autre**
  - Connaître et comprendre les besoins fondamentaux de la personne au travail et les effets quand ces besoins ne sont pas satisfaits.
  - Savoir repérer les différentes facettes de sa personnalité.
  - Les effets du conflit sur la personne.
  - Identifier les différents types de relations interpersonnelles et les canaux efficaces de communication.

- 3- Comprendre le conflit et ses mécanismes**
  - L'effet multiplicateur de la combinaison du facteur « contexte professionnel » et du « facteur relation interpersonnelle » dans le conflit.
  - Le mécanisme de projection interpersonnelle.
  - Le triangle dramatique et ses rôles : persécuter, sauveur, victime.
  - Le concept de passivité selon l'école de Schiff.

- 4- Gérer les conflits en lien avec les nouvelles politiques et directives**
  - Faire face aux conflits et aux manipulations : jeux psychologiques et jeux de pouvoir.
  - Identifier les quatre émotions fondamentales.
  - Reconnaître et gérer les sentiments inefficaces (timbres, rackets, élastiques). Développer le rôle positif des sentiments pour mieux gérer les conflits.
  - Penser, ressentir et agir sur la mise en œuvre des nouvelles politiques pour mieux gérer les conflits.
  - Faire la différence entre le contenu et le processus de la communication, et agir sur le processus

### VOTRE FORMATEUR

Béatrice Ligonès-Laffort a plus de 15 ans d'expérience en management de projets et d'équipes. Riche de cette expérience et sensible aux enjeux stratégiques et humains de l'entreprise, elle a orienté ensuite sa carrière vers l'accompagnement des personnes et des organisations.

Elle intervient actuellement, en entreprise et dans le secteur public et associatif, en tant que formatrice, coach et accompagnatrice du changement.

### PROFIL DU STAGIAIRE

Tout public

#### NOS +

- Gestion des conflits abordée sous les 2 angles : Point de vue de la personne et celui de l'organisation.
- Apports théoriques et méthodologiques.
- Travail centré sur la pratique et le processus.

Béatrice Ligonès-Laffort - **Challenge INNOVATION**

7, rue de la serre - 31490 Léguevin  
06.42.25.86.01 - [contact@challengeinnovation.com](mailto:contact@challengeinnovation.com) - [www.challengeinnovation.com](http://www.challengeinnovation.com)

3

## Construire un collectif de travail dans un contexte de changement

2 jours (14 heures)

**Challenge INNOVATION**  
Vos projets en action

### OBJECTIFS

- Savoir accompagner le changement et construire un nouveau collectif en 10 étapes
- Découvrir les stades de cohésion d'une équipe et adopter le management adéquat
- Découvrir et mettre en pratique des méthodes et outils issus des pratiques du coaching

Toulouse au 1<sup>er</sup> trimestre 2012  
2 jours au choix :

- 20 et 21 février, 27 et 28 février
- 22 et 23, 29 et 30 mars

Tarif : 780 €/2 jours + 40€ de repas

### 1- Analyser et s'approprier le contexte de changement

- Identifier les éléments de l'environnement qui impulsent le changement et les enjeux associés
- Identifier ce sur quoi porte le changement (leadership, culture, comportement, organisation, compétences...avant/après le changement)
- Les types de changement : type 1, type 2

### 2- Le niveau de cohésion d'un collectif de travail

- Les 4 stades de cohésion d'équipe : De la collection d'individus à la coopération
- Les effets du changement sur un collectif de travail : les résistances au changement et leurs caractérisations comportementales, les phénomènes de régression, les étapes du deuil
- Les 4 types de management à adopter

### 3- Le rôle du manager : accompagner le changement et construire un nouveau collectif en 10 étapes :

- De l'étape 1 : Définir les objectifs du nouveau collectif de travail
- ... en passant par :
  - o la communication interne à l'équipe et vis-à-vis de l'environnement,
  - o la participation des opérationnels à la recherche de solutions
  - o l'ajustement des représentations individuelles et collectives du groupe (imago),
  - o le développement des compétences, le changement des comportements,
  - o ...
- A l'étape 10 - Accompagner les personnes mises en difficulté par le changement
- 4- Les outils, méthodes et attitudes du manager**
- Etre au clair avec son propre positionnement vis-à-vis du changement,
- Identifier son type de leadership,
- Intégrer les outils du manager-coach pour accompagner ses collaborateurs individuellement et fédérer collectivement

### 5- Définir son plan de route

### VOTRE FORMATEUR

Béatrice Ligonès-Laffort a plus de 15 ans d'expérience en management de projets et d'équipes. Riche de cette expérience et sensible aux enjeux stratégiques et humains de l'entreprise, elle a orienté ensuite sa carrière vers l'accompagnement des personnes et des organisations.

Elle intervient actuellement, en entreprise et dans le secteur public et associatif, en tant que formatrice, coach et accompagnatrice du changement.

### PROFIL DU STAGIAIRE

Managers, responsables d'équipe

#### NOS +

- Apports théoriques et méthodologiques.
- Études de cas issues de situations vécues par les participants.
- Travail sur le plan de route

Béatrice Ligonès-Laffort - **Challenge INNOVATION**

7, rue de la serre - 31490 Léguevin  
06.42.25.86.01 - [contact@challengeinnovation.com](mailto:contact@challengeinnovation.com) - [www.challengeinnovation.com](http://www.challengeinnovation.com)

4

## Retrouver sa boussole pour mieux gérer son temps 2 jours (14 heures)

Challenge  
INNOVATION  
Vos projets en action

### OBJECTIFS

- Comprendre son rapport au temps et en faire un allié,
- Redonner du sens au temps en identifiant ses priorités,
- Mettre en place des comportements nouveaux pour réduire son stress et vivre un temps de qualité au travail.

Toulouse au 1<sup>er</sup> trimestre 2012

2 jours au choix :

- 8 et 9 mars
- 22 et 23 mars
- 29 et 30 mars

Tarif : 780 €/2 jours + 40€ de repas

## Devenir manager-coach... ...pour développer les talents, la motivation et la performance 2 jours (14 heures)

Challenge  
INNOVATION  
Vos projets en action

### OBJECTIFS

- Renforcer l'autonomie et la motivation de vos collaborateurs, leur donner la possibilité de fournir le meilleur d'eux-mêmes pour augmenter la performance de vos projets.
- Découvrir et mettre en pratique des méthodes et outils issus du coaching.
- Innover dans vos pratiques managériales et enrichir les relations interpersonnelles dans votre équipe.

Toulouse au 1<sup>er</sup> trimestre 2012

2 jours au choix :

- 2 et 3, 9 et 10, 27 et 28 février
- 8 et 9, 14 et 15, 22 et 23, 29 et 30 mars

Tarif : 780 €/2 jours + 40€ de repas

#### 1- Quelles sont vos difficultés ?

- Situer les causes de ses difficultés
- Votre pente naturelle,
- Les lois du temps
- Vos guides intérieurs,
- Votre niveau de stress
- Votre gestion des priorités

#### 2- Retrouver sa boussole

- Clarifier ce qui est important pour vous
- Faire le point sur vos missions
- Etablir des priorités claires
- Savoir distinguer l'urgent de l'important.

#### 3- Organiser son temps

- Les six manières de structurer son temps
- Chronobiologie
- Les règles de priorité
- Prioriser les activités, méthode ABC
- Planifier
- Gérer les imprévus

#### 4- Le temps avec les autres

- Partager les priorités,
- Savoir dire non
- Déléguer
- Eviter le gaspillage collectif

#### 5- Définir ses axes de progrès

#### 1- Devenir Manager Coach

- Le coaching individuel : Qu'est-ce que c'est ?
- Pourquoi développer une telle attitude ?
- Comment concilier coaching et management traditionnel ?
- Quand coacher et quand ne pas le faire ?
- Ressources et freins personnels.

#### 2- Tirer profit de l'Analyse Transactionnelle

- Les émotions,
- Les signes de reconnaissance,
- Le besoin de stimulation et de structuration du temps,
- Les états du moi ou comment bâtir un rapport équilibré avec autrui,
- Le cycle de l'autonomie

#### 3- S'entraîner à mener un entretien de coaching

- L'importance du contrat.
- Les étapes de l'entretien.
- Techniques de l'écoute active.

#### 4- Accompagner vos collaborateurs au quotidien

- Renforcer la motivation en abordant la question du sens, des besoins individuels et de l'entreprise, du « flow »...
- Accompagner le développement vers l'autonomie.
- Tirer parti de l'entretien annuel, l'aborder autrement.
- Accompagner le collaborateur dans le changement.
- Permettre de trouver des solutions, en cas de difficultés et stress.

### VOTRE FORMATEUR

**Béatrice Ligonès-Laffort** a plus de 15 ans d'expérience en management de projets et d'équipes. Elle intervient actuellement, en entreprise et dans le secteur public et associatif, en tant que formatrice, coach et accompagnatrice du changement.

### PROFIL DU STAGIAIRE

Tout public

#### NOS +

- Du temps est accordé au stagiaire pour établir son diagnostic et son plan de progrès
- Expérience de la formatrice en gestion du temps, acquise notamment en tant qu'ingénieur puis responsable d'un centre de support client.

### VOTRE FORMATEUR

**Béatrice Ligonès-Laffort** a plus de 10 ans d'expérience en management direct et transversal. Riche de cette expérience et sensible aux enjeux stratégiques et humains de l'entreprise, elle a orienté ensuite sa carrière vers l'accompagnement des personnes et des organisations. Actuellement coach en entreprise, elle vous permettra de tirer profit des méthodes et outils du coaching, dans l'exercice de votre fonction de management.

### PROFIL DU STAGIAIRE

Dirigeants, cadres, managers de proximité, chef d'équipe ou de service

#### NOS +

- Simulation d'entretiens de coaching
- Alternance de théorie et de partages d'expérience

Béatrice Ligonès-Laffort - Challenge INNOVATION

7, rue de la serre - 31490 Léguevin

06.42.25.86.01 - [contact@challengeinnovation.com](mailto:contact@challengeinnovation.com) - [www.challengeinnovation.com](http://www.challengeinnovation.com)

5

Béatrice Ligonès-Laffort - Challenge INNOVATION

7, rue de la serre - 31490 Léguevin

06.42.25.86.01 - [contact@challengeinnovation.com](mailto:contact@challengeinnovation.com) - [www.challengeinnovation.com](http://www.challengeinnovation.com)

6

## Fondamentaux du Management de projet 2 jours (14 heures)

Challenge  
INNOVATION  
Vos projets en action

### OBJECTIFS

- Apprendre à clarifier le besoin du client, à structurer le projet, en effectuer le suivi et à gérer les risques
- Connaître quelques outils, méthodes et facteurs-clés de succès d'un projet
- Découvrir le rôle, les compétences et le savoir-être requis du chef de projet
- S'entraîner sur des études de cas

Toulouse au 1<sup>er</sup> trimestre 2012

2 jours au choix :

- 2 et 3, 9 et 10, 27 et 28 février
- 8 et 9, 14 et 15, 22 et 23, 29 et 30 mars

Tarif : 780 €/2 jours + 40€ de repas

#### 1-Concepts généraux

- Qu'est-ce qu'un projet ?
- La vie d'un projet en 4 étapes
- Les projets dans l'entreprise : pourquoi ? types de projet selon le type d'entreprise, la fonction projet au sein de l'entreprise,
- Rôle du chef de projet, compétences à développer, interactions avec les autres acteurs de l'entreprise

#### 2- Clarifier les besoins et contraintes

- Formaliser les besoins : comment faire ? conseils pratiques
- Identifier les acteurs et les influences
- Définir des objectifs SMART
- Identifier les contraintes
- Statuer sur la faisabilité technique

#### 3- Organiser et planifier

- Structurer le projet en organigramme des tâches (WBS et WPD)
- Définir le planning détaillé

- Affecter les ressources
- Définir les rôles et responsabilités
- Analyser les risques
- Estimer les coûts, définir le budget
- Lancer le projet

#### 4-Réaliser et Suivre

- Accompagner l'autonomie technique des membres de son équipe
- Pourquoi et comment déléguer ?
- Mettre en place le reporting
- Les réunions de suivi
- La gestion des modifications
- Communiquer sur le projet

#### 5-Clôturer

- Effectuer la réunion de clôture : pourquoi, comment ?
- Capitaliser l'expérience : quoi et sous quelle forme ?

## Communiquer positivement 2 jours (14 heures)

Challenge  
INNOVATION  
Vos projets en action

### OBJECTIFS

- Mieux appréhender les comportements humains dans les relations interpersonnelles.
- S'affirmer sereinement dans les relations avec autrui et améliorer la qualité des échanges.
- Apprendre à désamorcer les conflits et gérer les relations en période de stress.

Toulouse au 1<sup>er</sup> trimestre 2012

2 jours au choix

- 8 et 9 mars
- 22 et 23 mars
- 29 et 30 mars

Tarif : 780 €/2 jours + 40€ de repas

#### 1- Introduction

- Communiquer, qu'est-ce que c'est ?
- Règles de base et pièges à éviter pour s'affirmer dans le respect de soi et le respect de l'autre (assertivité)

#### 2- Se connaître pour comprendre ce qui se passe dans la relation

- Identifier son positionnement dominant dans les relations : Inclusion, Contrôle, Ouverture.
- Se situer dans le cycle de l'autonomie.
- Les Etats du Moi actionnés dans la relation.

#### 3- Communiquer positivement en situation professionnelle

- Développer ses capacités d'écoute.
- Exprimer une demande claire
- Apprendre à dire non lorsque c'est nécessaire.
- Gérer les signes de reconnaissance

#### 4- Rétablir une communication positive

- Identifier la source du conflit ou du stress.
- Comprendre le triangle dramatique et les jeux psychologiques pour en sortir et les éviter.
- Savoir se comporter face aux attitudes agressives.
- Concilier les besoins et points de vue contradictoires.

### VOTRE FORMATEUR

**Béatrice Ligonès-Laffort** a 15 ans d'expérience en gestion de projets dans des domaines variés, tels que l'aéronautique, les télécommunications, le service en informatique.

Coach et formatrice auprès de chefs de projets juniors et seniors, elle vous transmettra son retour d'expérience, et vous aidera à révéler les talents de chef de projet que vous avez déjà.

### PROFIL DU STAGIAIRE

Toute personne désireuse d'acquérir les fondamentaux de la gestion de projet

#### NOS +

- Interactivité
- Etudes de cas travaillées en petits groupes et issues de votre propre expérience
- Sont abordées la dimension technique mais aussi humaine de la gestion de projet
- Expérience et enthousiasme de la formatrice

### VOTRE FORMATEUR

**Béatrice Ligonès-Laffort** a plus de 15 ans d'expérience en management de projets et d'équipes. Riche de cette expérience et sensible aux enjeux stratégiques et humains de l'entreprise, elle a orienté ensuite sa carrière vers l'accompagnement des personnes et des organisations.

Elle intervient actuellement, en entreprise et dans le secteur public et associatif, en tant que formatrice, coach et accompagnatrice du changement.

### PROFIL DU STAGIAIRE

Tout public

#### NOS +

- Apports théoriques sous forme d'exposés synthétiques
- Mises en situation.
- Echanges et réflexions à partir des situations professionnelles concrètes vécues par les participants

Béatrice Ligonès-Laffort - Challenge INNOVATION

7, rue de la serre - 31490 Léguevin

06.42.25.86.01 - [contact@challengeinnovation.com](mailto:contact@challengeinnovation.com) - [www.challengeinnovation.com](http://www.challengeinnovation.com)

7

Béatrice Ligonès-Laffort - Challenge INNOVATION

7, rue de la serre - 31490 Léguevin

06.42.25.86.01 - [contact@challengeinnovation.com](mailto:contact@challengeinnovation.com) - [www.challengeinnovation.com](http://www.challengeinnovation.com)

8

## OBJECTIFS

- Appréhender les enjeux et les conditions de réussite d'un tutorat
- Assurer l'accueil, l'intégration et l'accompagnement du tuteur
- Contribuer efficacement au développement des compétences et de l'autonomie du tuteur
- Développer ses qualités pédagogiques, ses capacités managériales et de communication

Toulouse au 1<sup>er</sup> trimestre 2012  
2 jours au choix :

- 2 et 3 Fev, 9 et 10 Fev
- 27 et 28 fev, 8 et 9 mars
- 22 et 23 mars, 29 et 30 mars

Tarif : 780 €/2 jours + 40€ de repas

### 1. Introduction

- Rappels du cadre et de la mission

### 2. Accueillir et intégrer

- Repérer les enjeux de l'accueil et de l'intégration
- Connaître le tuteur, se connaître, identifier les attentes réciproques
  - Génération Y, Quel tuteur êtes-vous ? L'écoute active.
- Faire découvrir l'entreprise

### 3. Définir le poste

- Prendre en compte les attentes réciproques
- Identifier les compétences techniques, non techniques et comportements attendus
- Définir un contrat : contrat triangulaire, objectifs SMART

### 4. Former et évaluer

- Etablir et organiser le parcours de formation
- Transmettre des compétences : méthodes pédagogiques, modes d'apprentissage chez l'adulte apprenant
- Suivre et évaluer : Mener les entretiens de suivi et d'évaluation. Savoir donner des signes de reconnaissance

### 5. Accompagner

- Construire une relation positive
  - Règles essentielles de la communication
  - Ex de cas pratiques : Motiver, Gérer une situation relationnelle délicate, ...
- Aider le tuteur à devenir autonome (Les 4 étapes de développement de la personne au travail)
- Gérer son temps : Donner une place à l'accompagnement dans son agenda

## VOTRE FORMATEUR

**Béatrice Ligonès-Laffort** a plus de 15 ans d'expérience en management de projets et d'équipes. Riche de cette expérience et sensible aux enjeux stratégiques et humains de l'entreprise, elle a orienté ensuite sa carrière vers l'accompagnement des personnes et des organisations.

Elle intervient actuellement, en entreprise et dans le secteur public et associatif, en tant que formatrice, coach et accompagnatrice du changement.

## PROFIL DU STAGIAIRE

Toute personne ayant une mission de tuteur

### NOS +

En vue de développer les capacités pédagogiques, managériales et de communication du tuteur, cette formation rassemble les principaux concepts abordés habituellement dans les formations suivantes :

- Sensibilisation au management,
- Gestion du temps
- Les bases de l'Analyse Transactionnelle
- Communication positive
- Formation de formateur

Mises en situation

Un kit du tuteur remis à chaque stagiaire